



10 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市橘学校給食共同調理場

| ひ  | ようび | こんだてめい                                                                                                                                                                                     | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん<br>(きいろ)          | おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん<br>(あか) | おもにからだのちようしを<br>とどのえるしょくひん<br>(みどり)         | エネルギー<br>たんぱくしつ | kcal | ちゅうし<br>など                                                                                                   |      |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|
|    |     |                                                                                                                                                                                            | しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。 |                                  |                                             |                 |      |                                                                                                              | ししつ  | g |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             |                 |      |                                                                                                              | えんぶん | g |
| 1  | 水   | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さわらのしおこうじやき<br>にくじゃが                                                                                                                                                      | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>ぶたにく            | しょうが にんじん<br>しらたき<br>たまねぎ<br>いんげん           | 613             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 26.6            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 17.6            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 1.4             |      |                                                                                                              |      |   |
| 2  | 木   | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>ワンタンめん<br>はるまき                                                                                                                                                      | ホットラーメン<br>ごまあぶら<br>ワンタン<br>あぶら           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はるまき           | にんにく もやし<br>しょうが にんじん<br>めんま ながねぎ<br>こまつな   | 637             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 23.5            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 20.7            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.6             |      |                                                                                                              |      |   |
| 3  | 金   | ぎゅうにゅう<br>ごはん 《おつきみこんだて》<br>うさぎハンバーグ <br>いもだんごじる                                                          | ごはん いももち<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ           | ぎゅうにゅう<br>うさぎハンバーグ<br>ぶたにく       | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん<br>こまつな                 | 601             |      |                           |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 20.4            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 16.7            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 1.6             |      |                                                                                                              |      |   |
| 6  | 月   | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>チキンカツ<br>さつまじる                                                                                                                                                            | ごはん<br>こむぎこ パンこ<br>あぶら<br>さつまいも           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ    | にんじん<br>こんにゃく<br>ながねぎ                       | 622             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 22.8            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 18.8            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 1.6             |      |                                                                                                              |      |   |
| 7  | 火   | ぎゅうにゅう<br>こめこパン<br>ペンネのトマトソース<br>チンゲンサイのソテー                                                                                                                                                | こめこパン<br>あぶら<br>マカロニ                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいずミート<br>ベーコン | にんにく たまねぎ<br>トマト にんじん<br>チンゲンサイ<br>コーン      | 617             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 28.8            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 23.4            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.8             |      |                                                                                                              |      |   |
| 8  | 水   | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>ビビンバ<br>トックのスープ                                                                                                                                                         | ごはん<br>ごまあぶら<br>さとう ごま<br>あぶら トック         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく           | にんにく にんじん<br>もやし こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ       | 618             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 22.5            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 17.6            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 1.5             |      |                                                                                                              |      |   |
| 9  | 木   | ぎゅうにゅう<br>(ゆでめん) ブルーベリーゼリー<br>きのこうどん<br>にくだんごのケチャップあん                                                                                                                                      | ゆでめん<br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>ブルーベリーゼリー     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>にくだんご          | にんじん しめじ<br>えのきたけ<br>まいたけ しいたけ<br>ながねぎ こまつな | 609             |      | めの<br>あいごデー<br>こんだて<br> |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 23.8            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 16.8            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.7             |      |                                                                                                              |      |   |
| 15 | 水   | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>ハヤシライス<br>ウインナーとやさいのソテー                                                                                                                                                 | ごはん<br>あぶら<br>マーガリン<br>こむぎこ               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウインナー          | にんにく にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン         | 646             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 21.5            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 22.0            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.5             |      |                                                                                                              |      |   |
| 16 | 木   | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>サンマーメン<br>あげシュウマイ                                                                                                                                                   | ホットラーメン<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>あぶら          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>シュウマイ          | しょうが にんにく<br>にんじん きくらげ<br>キャベツ<br>もやし にら    | 605             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 25.7            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 21.0            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 1.9             |      |                                                                                                              |      |   |
| 17 | 金   | ぎゅうにゅう<br>むぎいりごはん<br>さけのしおやき<br>とんじる ★キャベツいため                                                                                                                                              | ごはん むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>じゃがいも           | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ   | ごぼう にんじん<br>こんにゃく だいこん<br>ながねぎ<br>キャベツ      | 604             |      | ★3びん<br>こんだて<br>        |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 27.2            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 19.2            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.1             |      |                                                                                                              |      |   |
| 20 | 月   |  うんどうかい ふりかえきゅうじつ  |                                           |                                  |                                             |                 |      |                                                                                                              |      |   |
| 21 | 火   | ぎゅうにゅう<br>チーズパン<br>ぶたにくのコロッケ<br>ラビオリのスープ                                                                                                                                                   | チーズパン<br>あぶら<br>コロッケ                      | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>ラビオリ          | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>こまつな                | 615             |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 22.7            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 26.3            |      |                                                                                                              |      |   |
|    |     |                                                                                                                                                                                            |                                           |                                  |                                             | 2.7             |      |                                                                                                              |      |   |

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なると・さつまあげ



食材料は給食費と  
市の補助金で  
まかなわれています。



| ひ  | ようび | こんだてめい                                                                                                                     | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん<br>(きいろ)             | おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん<br>(あか)                                                                                      | おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん<br>(みどり)                                                                                   | エネルギー<br>たんぱくしつ | kcal<br>g | ちゅうし<br>など                                                                          |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |     |                                                                                                                            | しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。    |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                 | ししつ       |                                                                                     | g |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                 | えんぶん      |                                                                                     | g |
| 22 | 水   | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>とりにくのピリからやき<br>あおなとこんにやくのわふういため                                                                           | ごはん さとう<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                                                                                                | にんにく ながねぎ<br>しょうが にんじん<br>つきこんにやく<br>コーン こまつな                                                                         | 602             |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 25.4            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 20.9            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.2             |           |                                                                                     |   |
| 23 | 木   | ぎゅうにゅう<br>(ソフトめん)<br>カレーソース<br>おんやさい たまねぎドレッシング                                                                            | ソフトめん あぶら<br>マーガリン<br>こむぎこ<br>たまねぎドレッシング     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいずミート<br>とうにゅう                                                                                     | にんにく にんじん<br>たまねぎ<br>りんごソース<br>キャベツ コーン                                                                               | 649             |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 23.9            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 21.0            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 2.3             |           |                                                                                     |   |
| 24 | 金   | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>かいそうスープ                                                                                   | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく とうふ<br>かいそうサラダ                                                                                 | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん                                                                                                  | 606             |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 26.4            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 20.7            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.9             |           |                                                                                     |   |
| 27 | 月   | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>こまつなぶたにくどん<br>やきぎようざ ★ミックスフルーツ                                                                          | ごはん あぶら<br>さとう<br>オイスターソース<br>はるさめ           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぎようざ                                                                                                | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな<br>もも りんご みかん                                                                          | 622             |           | ★3ぴん<br>こんだて<br>🍷🍷🍷                                                                 |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 21.7            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 17.9            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.0             |           |                                                                                     |   |
| 28 | 火   | ぎゅうにゅう<br>ロールパン<br>ガーリックチキン<br>パンプキンシチュー  | ロールパン あぶら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも<br>こむぎこ マーガリ | ぎゅうにゅう<br>とりにく <br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう | にんにく たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ <br>こまつな | 637             |           |  |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 29.2            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 29.7            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 2.3             |           |                                                                                     |   |
| 29 | 水   | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>あきのかおりごはん<br>なめこのみそしる クレープ                                                                              | ごはん あぶら<br>さとう<br>くり さつまいも<br>クレープ           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>さつまあげ<br>とうふ みそ                                                                                     | にんじん しめじ<br>いんげん<br>たまねぎ<br>なめこ                                                                                       | 638             |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 19.5            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18.6            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.9             |           |                                                                                     |   |
| 30 | 木   | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>しおコーンラーメン<br>だいがくいも                                                                                 | ホットラーメン<br>あぶら さつまいも<br>みずあめ<br>さとう ごま       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると                                                                                                 | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>キャベツ コーン<br>ながねぎ                                                                             | 635             |           | 下中小<br>3年中止<br>前羽小<br>5年中止                                                          |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 20.6            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 17.2            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 2.2             |           |                                                                                     |   |
| 31 | 金   | ぎゅうにゅう<br>むぎいりごはん<br>いわしフライ<br>やさしいため ふりかけ(やさい)                                                                            | ごはん むぎ<br>あぶら<br>かたくりこ                       | ぎゅうにゅう<br>いわしフライ<br>ぶたにく                                                                                              | にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>ふりかけ(やさい)                                                                                 | 624             |           | 前羽小<br>5年<br>中止                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 23.1            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 20.3            |           |                                                                                     |   |
|    |     |                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.9             |           |                                                                                     |   |

※<sup>ちゅうがくねん</sup>中学年の<sup>えいよう</sup>栄養価を記載しています。  
※<sup>きゅうしよく</sup>給食で<sup>しやう</sup>使用されている<sup>せいせんしよくひん</sup>生鮮食品(野菜・肉・魚)の<sup>さんち</sup>産地を毎日<sup>まいにちしやうがっこう</sup>小学校へお知らせしています。  
※<sup>あ</sup>揚げ油は、<sup>かいていどしやう</sup>3回程度使用しています。  
※<sup>ぶつし</sup>物質の<sup>つごう</sup>都合により、<sup>こんだて</sup>献立が<sup>へんこう</sup>変更になる場合があります。  
※アレルギーのある方は、<sup>かた</sup>概況表の<sup>がいきやうひやう</sup>表示を見てください。  
★<sup>し</sup>市のホームページに<sup>きゅうしよく</sup>給食の<sup>しやしん</sup>写真を掲載しています。

主食について  
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同  
じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を  
使用した製品を製造している場合があります。  
ご不明な点がありましたら橋学校給食共同調  
理場(43-0112)までご連絡ください。



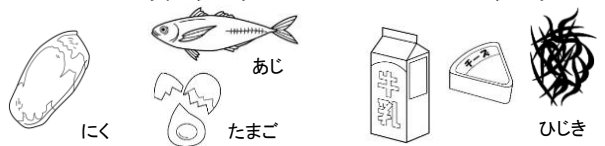
【URL】  
[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_tachibana/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/)

# スポーツと食事について

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なもの  
です。<sup>えいよう</sup>栄養<sup>りやう</sup>バランスをととのえながら、<sup>りやう</sup>量を<sup>えいよう</sup>増やし、エネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

## 筋力・瞬発力をつけたい人

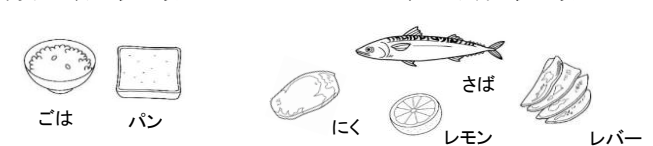
たんぱく質を含む食品      カルシウムを含む食品



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。  
ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも  
多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を  
つくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

## 持久力をつけたい人

炭水化物を含む食品      ビタミンB群やC、鉄を含む食品



エネルギー源の炭水化物を含む食品とこれをエネルギー  
にかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。  
また体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ  
鉄を含む食品も大切です。

9月分の納期限は10月31日です。10月分の納期限は12月1日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高の確認をお願い